

IOGA I ESCLEROSI MÚLTIPLE

JORNADA DE REHABILITACIÓ EN ESCLEROSI MÚLTIPLE

Manresa, 3 de desembre de 2013

Salvador Palà i Ibáñez
Llicenciat en psicologia
Diplomat en Salut Pública

RECERCA EN IOGA I SALUT

- Al Pubmed apareixen més de 700 estudis amb l'entrada "ioga i salut"
- Si fem la cerca pels termes "ioga" i "esclerosi" apareixen 25 estudis, que demostren els beneficis del ioga en la disminució del dolor de les persones amb esclerosi i una millora de la seva qualitat de vida
- El 2012 es porta a terme al Bages el primer estudi qualitatiu sobre la "Percepció de l'impacte en la salut del ioga integral en les persones que en practiquen"
- L'estudi parteix del model biopsicosocial de salut i de les definicions més integradores de salut

INSTITUT D'ESTUDIS DE LA SALUT

CURS DE DIPLOMAT EN SALUT PÚBLICA 2011-2012

**ESTUDI SOBRE LA PERCEPCIÓ DE L'IMPACTE EN LA SALUT
DEL IOGA INTEGRAL EN LES PERSONES QUE EN
PRACTIQUEN**

SALVADOR PALÀ I IBÁÑEZ

TUTORA DE L'ESTUDI:

VALERIA SANTORO

Barcelona, setembre de 2012

IOGA: CONCEPTE I UNA MICA D'HISTÒRIA

- Orígens del ioga: dels textos vàedics als Ioga sutres de Patanjali (any 300 aC).
- El ioga com a cessació total de l'activitat mental (idees, pensaments, pors...)
- El ioga com a “unió” (del cos amb la ment, de la persona amb el cosmos)
- El ioga entra a Occident cap als anys 60 de la mà del Hatha ioga.
- El ioga integral de Satyananda, uns del grans mestre del S. XX, que integra:
 - Asanas
 - Pranayama
 - Tècniques de relaxació i meditació
- L'“estructura” del ioga:
 - Flexió/extensió
 - Dreta/esquerra
 - Anterior/posterior
 - De baix cap dalt
 - Atenció i plena consciència de la postura i de la respiració



LA RECERCA EN L'ÀMBIT DEL IOGA I LA SALUT DES D'UNA PERSPECTIVA QUALITATIVA -UN ESTUDI DUT A TERME A LA COMARCA DEL BAGES-

La METODOLOGIA QUALITATIVA ens permet una mirada profunda al nostre objecte d'estudi, fent-lo intel·ligible. Alhora ens permet una aproximació holística i detallada a aquest objecte.

MOSTRA: Procedent d'un centre de Manresa on s'imparteix ioga integral.

TÈCNICA UTILITZADA: Entrevistes semiestructurades

- OBJECTIU GENERAL:
 - Conèixer la percepció de l'impacte del ioga integral en la salut de les persones que en practiquen
- OBJECTIUS ESPECÍFICS:
 - Conèixer la percepció de l'impacte en la salut física
 - Conèixer la percepció de l'impacte en la salut psicològica
 - Conèixer la influència de la pràctica del ioga en la manera que tenen les persones de relacionar-se amb si mateixes, amb els altres i amb l'entorn



RESULTATS (I)

Àrea física:

- Major elasticitat
- Més força física
- Més capacitat pulmonar
- Menys sensació de fatiga
- Disminució o desaparició de dolors musculars
- Menys mals de cap i/o migranyes
- Millores en el sistema immunitari
- Millores en el sistema digestiu-excretor
- Millores en l'aparell reproductor



RESULTATS (II)

Àrea psicològica:

- El millor afrontament de l'estrès a través de la presa de consciència i del control de la respiració (La substitució de la reacció a l'estrès per la resposta a l'estrès)
- L'afrontament del dolor físic des de la consciència
- La capacitat de conèixer millor, d'acceptar i de viure amb autenticitat les pròpies emocions
- La major sensació de “pau mental” i “alegria interna”
- La major consciència dels aspectes espirituals (Sensació d'estar integrats en un tot superior)



RESULTATS (III)

Àrea relacional:

- Autopercepció més ajustada a la realitat
- Major autoestima i autovaloració
- Major empatia i tolerància envers els altres
- Millora de les relacions amb la parella, família i amics
- Major consciència de la intervenció; tot està interconnectat i totes les nostres accions repercuteixen en l'entorn i en els altres:
 - Transició cap a valors menys materialistes
 - Hàbits i preferències més saludables
 - Major respecte pel medi ambient



LA PROPOSTA DEL IOGA PER A L'ESCLEROSI MÚLTIPLE



LA RELAXACIÓ FÍSICA

- A través de la respiració amb atenció plena, segons les diverses modalitats que proposa el ioga
 - Respiració alterna
 - Respiració abdominal
 - Respiració iòguica
- A través de la relaxació muscular
 - Ioga Nidra (rotació de consciència)
 - Relaxació conscient de les diferents parts del cos
- Relaxació i respiració permeten que el cervell emeti ones alfa que faciliten la calma i permeten un treball interior profund

EL HATHA IOGA (IOGA FÍSIC)

- Sessió d'asanas (exercicis en modalitat dinàmica i estàtica), sempre des de la relaxació i des de la consciència, orientats cap a l'activitat i cap a la relaxació del múscul o de l'articulació.
- En tot moment, sota el fil conductor de la respiració.
- Respectant sempre el “tempo” que marca el propi cos i observant el “feedback” que aquest envia.
- Amb l'ajuda i suport dels accessoris que en cada cas puguin ser necessaris (cadires, coixins...).
- La pràctica regular del hatha ioga permet una connexió realista i conscient de les parts del cos que estan afectades, proporcionant la possibilitat, per una banda, d'acceptar-les, i per l'altra, de reactivar-les.

EL RAJA IOGA (IOGA MENTAL)

- Exercicis de concentració
- Visualitzacions
- Exercicis d'autoobservació i autoconeixement
- Meditació en la respiració i en els fluxos energètics del cos
- Reflexió al voltant de la malaltia, promovent la desidentificació amb aquesta i un sentiment d'integritat i de major autoestima
- Tot plegat, enfocat a la recuperació de l'equilibri mental i emocional, que ha de permetre a la persona notar-se molt més centrada i asserenada, la qual cosa afavoreix una millora dels símptomes de la malaltia i una major qualitat de vida

CONCLUSIONS

- La psiconeuroimmunologia ens demostra la relació entre el cervell i el sistema immunològic. No hem d'oblidar que l'esclerosi té un origen autoimmune. Una disciplina com el ioga, que té per objectiu aquietar la ment (reduir l'estrès, etc.) ha de ser necessàriament beneficiosa per a les persones que pateixen la malaltia.
- El ioga com a teràpia que posa en marxa els mecanismes que trenquen el cercle viciós malaltia-dolor-tensió-por-dolor.
- La imatge dels vasos comunicants com a al·legoria del que és el ioga, una disciplina que connecta tots els aspectes de la persona (físics, mentals, emocionals i espirituals).
- Ioga i salut com a realitats indissociables, que van sempre de la mà. No oblidem que ioga vol dir “unió”, en un sentit de completesa, i que salut és una paraula amb una arrel indoeuropea, que va donar lloc al terme grec “holos” (total) o al terme sànscrit “sàrvah” (sencer).



MOLTES GRÀCIES.

